

10個 營養教育 系列提示

如何選擇我的餐盤 (My Plate)

選擇營養餐盤的 10 個提示



使用以下 10 個提示便可採用簡單的方法選擇食物養成健康的生活方式。您可以使用下列建議均衡卡路里攝取量，選擇可以經常食用的食物，並減少應少吃的食物。

1. 平衡攝取熱量：

找出您每天所需的卡路里是體重管理的第一步。請瀏覽 www.ChooseMyPlate.gov 找出您需要的熱量。運動也可以助您平衡卡路里。

2. 享受少量美食：

請充分利用時間享用您的食物。太快進食或注意力不集中可能會導致攝取過多熱量。請注意在飯前、餐間及飯後的飢餓和飽足程度。這可以讓您知道何時足夠。



3. 避免過量進食：

請使用較小的碟、碗和玻璃器皿。請在進食前請計算食物量。外出用餐時，您可選擇較小的份量、分享食物、或把部份食物帶回家。

4. 經常食用食物：

請多吃蔬菜、水果、五穀雜糧、以及無脂或 1% 牛奶和奶製品。這些食物有助您健康所需—其中包括鉀、鈣、維生素 D 和纖維素。這是正餐和零食的基礎。

5. 半碟水果蔬菜：

請在進食時選擇紅色、橙色和深綠色蔬菜，如蕃茄、甜薯和西蘭花和其他蔬菜。您也可以加添水果作為主菜的一部份或為小菜或為甜品。



6. 食用無脂或低脂

(1%) 牛奶：

他們與全脂牛奶有相同的鈣質和其他的營養，但較少卡路和飽和脂肪。



7. 至少一半穀類份量為全穀類：

請以全穀類食品替代提煉食品 - 如以全麥麵包代替白麵包或以糙米代替白飯。

8. 應少吃的食品：

請減少進食固體脂肪量、添加糖份和鹽份高的食物。包括蛋糕、餅乾、冰淇淋、糖果、含糖飲料、披薩和肥肉如排骨、香腸、臘肉和熱狗等。您可偶爾食用這些食品，而不是經常食用。

9. 比較食物鈉(鹽)量：

使用營養成分標籤選擇鈉(鹽)量較低的湯、麵包和冷凍食品。選擇食用“低鈉(鹽)”、“減鈉(鹽)”或“無鈉(鹽)”的罐頭食品。

| Nutrition Facts | |
|---|------------------------------|
| Serving Size about 25 pieces (28 g) | |
| Servings Per Container about 6 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 180 | Calories from Fat 160 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 18g | 27% |
| Saturated Fat 1.5g | 6% |
| Sodium 0mg | 0% |
| Total Carbohydrate 4g | 1% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Sugars 1g | |
| Protein 4g | |
| Calcium 6% | Iron 6% |
| <small>Not a significant source of Cholesterol, Vitamin A, and Vitamin C.</small> | |
| <small>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small> | |

10. 以水代替含糖飲料：

請飲用水或無糖飲料以減低卡路里攝取量。汽水、能量飲料、和運動飲料是高糖份和熱量美式飲料。



美國農業部
營養政策與
宣傳中心

有關更多資訊懇請瀏覽
www.ChooseMyPlate.gov

DG TipSheet No. 1
June 2011

美國農業部提供均等就業機會